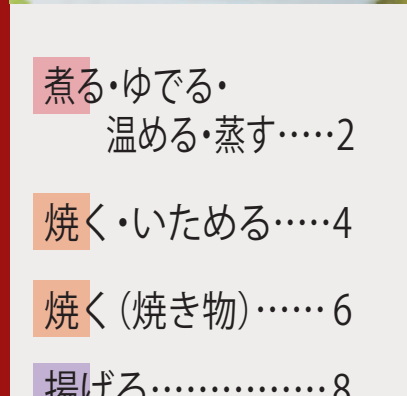
IH クッキングヒーター 据置タイプ

IHクッキングガイド

IHのレシピ集や詳しい情報が見られます。
http://sumai.panasonic.jp/ihcook/

※写真はイメージのため、実際と多少異なります。
※操作ボタンの色は実際と異なることがありますが、操作方法は同じです。

油は、炎がなくても温度が上がると発火するおそれがあります。
特に、揚げ物・いため物などは、使い方を誤ると発火することがありますのでご注意ください。

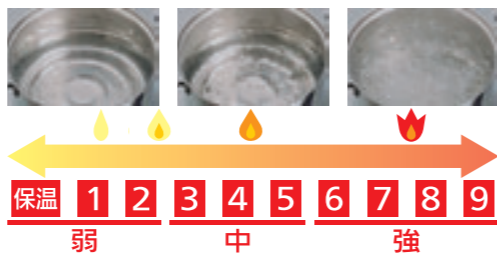
ご使用の前に、取扱説明書の「安全上のご注意」とIHクッキングガイドの「必ずお守りください」（各ページ）を必ずお読みのうえ、正しく安全にお使いください。

ZY08－C33

煮る・ゆでる・温める・蒸す

調理のポイント

煮立ち具合を見て火加減を！

ガスでもIHでも、火加減は煮立ち具合を見て調節するもの。IHでは、鍋の材質によって火力感が変わります。（鉄・ホーロー▶ステンレス▶多層鍋▶アルミ・銅の順に弱くなる）
煮立ち具合を見ながら火力調節しましょう。

煮込む

長時間の煮込みには、必ずタイマーを使って。

約45分で切り忘れ自動OFFが働いて、通電が止まります。

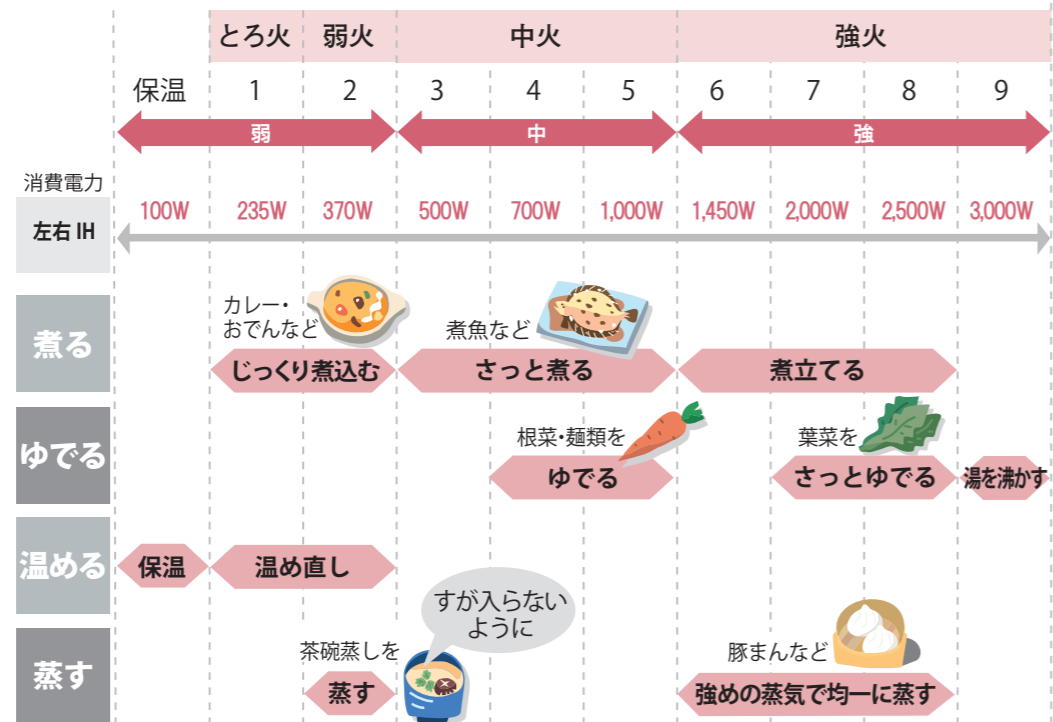
温める

加熱する前にかき混ぜて！

だし汁・みそ汁・吸い物・カレーなどの汁物や煮物。

火力調節の目安

●消費電力は、鉄・ホーロー鍋を使った場合です。
●アルミ・銅鍋は、鉄などの鍋に比べ、火力「7・8」の火力感が約10〜15%弱くなります。
（パナソニック（株）測定方法による）

	保温	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		とろ火	弱火	中火			強火			
		弱		中			強			
消費電力 左右IH	100W	235W	370W	500W	700W	1,000W	1,450W	2,000W	2,500W	3,000W
煮る		じっくり煮込む（カレー・おでんなど）		さっと煮る（煮魚など）			煮立てる			
ゆでる					ゆでる（根菜・麺類を）			さっとゆでる（葉菜を）		湯を沸かす
温める	保温	温め直し								
蒸す			蒸す（茶碗蒸しを）すが入らないように				強めの蒸気で均一に蒸す（豚まんなど）			

必ずお守りください

警告

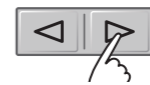
●**液体（汁物・煮物など）は、加熱する前にかき混ぜる**
（水や調理物を加熱していると突然噴き出したり、鍋が飛び跳ねることがあり、やけど・けがのおそれ）

おでん

材料：4人分
- 大根（皮をむいて2cmの輪切り）……1/2本
- ゆで卵（殻をむく）……4個
- ゆでたこの足（半分に切る）…2本分
- こんにゃく（4つに切る）……1枚
- ごぼう天……4本
- ちくわ（半分に切る）……2本
- じゃがいも……小4個
- ・煮汁
  - だし汁……1000ml
  - しょうゆ・みりん……各大さじ3
  - 酒・砂糖……各大さじ1
  - 塩……少々

下準備
❶大根・こんにゃくは、さっと下ゆでする。
❷ちくわ・ごぼう天は、熱湯をかけて油抜きをする。
❸鍋に煮汁と具材を入れる。

1 スタートする。

2 火力6で煮立たせる。

3 煮立ったら火力2にし、タイマーをセットし3〜5時間煮込む。（ときどき具材の上下を入れ替える）

ブザーが鳴って切れると出来上がり。

野菜と豚肉のヘルシー蒸し

材料：4人分
- 白菜（ざく切り）……1/4個
- にんじん（短冊切り）……1/2本
- ニラ（3〜4cm長さ）……1束
- もやし（根を取る）……1パック
- 豚ロース肉（薄切り）……300g
- 塩……小さじ1弱
- 酒……1/4カップ
- 大根おろし・ポン酢……適量
- 万能ねぎ（小口切り）……4本

※浅鍋またはフライパンで蒸します。

下準備
❶白菜・にんじん・ニラ・もやしをざるに入れて水を回しかけ、水気を切って鍋に入れる。
❷❶に覆いかぶさるように豚肉を広げて並べ、塩を振って酒を回しかける。

蒸す
❸ふたをして火力5で加熱し、約12分間蒸す。
❹蒸し上がったら器に盛り、大根おろしを載せてねぎを散らし、ポン酢をかける。

キャベツのスープ煮

●かりかりベーコン風味

材料：4人分
- キャベツ（芯をつけたまま4等分）…1/2個
- 水……6カップ
- 固形スープの素……2個
- 塩……少々
- ベーコン（1cm幅）……4枚
- 黒こしょう……少々
- ・ガーリックトースト
  - バケット（1cm幅）……8枚
  - オリーブオイル……大さじ1
  - にんにく……1/2片

作り方
❶鍋にキャベツを入れ、水・固形スープの素を加えて火力9で煮立て、火力4に下げて約25分煮込む。
塩で味を調える。
❷バケットを軽く焼き、にんにくをすり込んでから、オリーブオイルを振って3〜4分焼き、ガーリックトーストを作る。
❸ベーコンは、カリカリになるまで焼く。
❹器に❶のキャベツとスープを盛り、❸を散らし黒こしょうを振る。
ガーリックトーストとともにいただく。

焼く・炒（いた）める

調理のポイント

鍋はいつでも中央に！

光火力センサーが鍋底温度の見張り役です。

予熱は短めで充分。

軽い・小さな鍋は、火力も少し弱めに。
（鍋が赤熱・変形することがあります）

油は予熱ができてから入れる。

高火力で予熱するので、煙が出ることがあります。

全体を手早くいためる。

素早く温度復帰するので鍋フリもできます。

卵料理のコツ

●焦げやすいから………慣れるまでは失敗しないように弱めの火力で！
●くっつきやすいから…充分予熱したあと、油をよくなじませて！

卵焼き

卵液を落とすと、ジュンと音がするくらいで焼く。

オムレツ

卵を流し込んだら、大きく手早く混ぜる。
慣れてきたら、少し強めの火力で調理。
ふんわりと仕上がります。

火力調節の目安

●消費電力は、鉄・ホーロー鍋を使った場合です。
●アルミ・銅鍋は、鉄などの鍋に比べ、火力「7・8」の火力感が約10〜15%弱くなります。
（パナソニック（株）測定方法による）

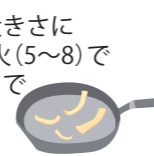
	保温	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		とろ火	弱火	中火			強火			
	弱			中			強			
消費電力 左右IH	100W	235W	370W	500W	700W	1,000W	1,450W	2,000W	2,500W	3,000W
焼く				ハンバーグ・ぎょうざなど 中までじっくり		焼き色をつける		ステーキなど 表面をさっと焼く		
いためる			玉ねぎなど 焦がさずにいためる				野菜いためなど 手早くいためる			

フライパンでもできます

のりをあぶる

中火（4〜5）で色が変わるまで数回裏返す。

するめ

食べやすい大きさに切り、中〜強火（5〜8）で反ってくるまで焼く。

おもち

中火（4〜5）でふたをして焼く。

必ずお守りください

⚠警告

●**そばを離れたり、加熱しすぎない**

●**鍋・フライパンなどは光火力センサーが隠れるように置く**

●**鍋底の温度を正しく検知するために、トッププレートや鍋・フライパンの内外面についた水をふき取って置く**

（発火のおそれ）

チンジャオロース

材料：4人分

牛肉（やや厚みのあるもの）··200ｇ
Ⓐ［酒・しょうゆ·········各小さじ1
　 片栗粉・ごま油··各大さじ1/2
ピーマン（細切り）·················4個
水煮たけのこ（細切り）·········50ｇ
しょうが（みじん切り）·········1片
サラダ油·························大さじ1
Ⓑ［しょうゆ・酒·········各大さじ1
　 砂糖・オイスターソース··各小さじ1
　 塩·······························少々

下準備

❶牛肉は細切りにし、Ⓐで下味を付ける。
❷Ⓑを混ぜ合わせる。

1 スタートし、火力5で予熱する。

2 予熱ができたら、油を入れてしょうがをいため、油に香りを付ける。

3 火力7で牛肉をいため、色が変わったら野菜を加えてさらにいため、Ⓑを加えて全体にからませる。

いかとセロリのガーリックいため

材料：4人分

いか·······················2杯（約600ｇ）
セロリ·······························2本
アンチョビ（みじん切り）······4枚
赤とうがらし（種を取って輪切り）
·····································2本
にんにく（薄切り）·················2片
オリーブオイル·················大さじ4
クレソン（ざく切り）·············6本
塩・こしょう························少々
くるみ（粗く刻む）·················20ｇ
レモン（くし形に4等分する）··1/2個

下準備

❶いかは、胴部分は約1cm幅、足は約4cm長さに切る。
❷セロリの葉は約4cmのざく切りに、根元の部分は薄く皮をむいて約1cm幅に斜め切りにする。

作り方

❸フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて火力6で約1分30秒加熱し、赤とうがらし・アンチョビを加えて火力4で約30秒加熱する。
❹セロリを加え火力6で約45秒いためる。
❺いかを加え火力8で約1分いため合わせる。
❻クレソンを加えて約30秒いため合わせ、塩・こしょうで味を調える。器に盛り、くるみを散らしてレモンを添える。

カニかまチャーハン

材料：4人分

カニかまぼこ（約2cmに切ってほぐす）
·····································70ｇ
白ねぎ（斜めの小口切り）······1本
レタス（小さめのざく切り）··1/2玉
卵（割りほぐす）·····················4個
サラダ油··························大さじ4
ごはん·····お茶碗4杯分（約600ｇ）
鶏がらスープの素·············小さじ1
塩・こしょう························少々
酒··································大さじ2
しょうゆ··························小さじ2
※2人分ずつ調理しましょう。

いためる

❶フライパンにサラダ油を入れて予熱する。
予熱ができたら、火力6で卵を流し入れてひと混ぜする。
❷ごはんを加えて、ほぐしながらパラパラになるように約1分30秒いためる。
❸❷にカニかまぼこ・白ねぎを入れて返しながらいため、鶏がらスープの素を入れ、塩・こしょうで味を調える。
❹酒・しょうゆを回し入れ、レタスを加えてサッといため合わせる。

焼く（焼き物切/入ボタンで）

調理のポイント

鍋はいつでも中央に！

光火力センサーが鍋底温度の見張り役です。

予熱する

予熱 表示が消えるまでは、水・油・調理物を入れない。

温度が上がらないことがあります。

焼く

S CH·IH S IH マークのフライパンをお使いください。

それ以外のフライパンは鍋底の温度がずれることがあります。

温度の目安

●焼け具合は、調理物の種類・大きさ・数などにより異なります。
●各レシピの分量や調理時間は、直径26〜27cmのフライパンを使用した場合です。

	140	160	180	200	230
焼く	薄焼き卵 チーズケーキ	ホットケーキ クレープ	ハンバーグ 目玉焼き	ぎょうざ お好み焼き	ポークソテー 焼きおにぎり ミラノ風カツレツ

必ずお守りください

警告

●そばを離れたり、加熱しすぎない

●鍋・フライパンなどは光火力センサーが隠れるように置く
●鍋底の温度を正しく検知するために、トッププレートや鍋・フライパンの内外面についた水をふき取って置く
（発火のおそれ）

お絵かきホットケーキ

材料：4〜6枚分

Ⓐ ホットケーキミックス……150g
Ⓐ 卵……1個
Ⓐ 牛乳……100ml
ココア……小さじ2
サラダ油……適量
※ Ⓐに抹茶小さじ１を加えると、ほんのり緑色の生地になります。

生地を作る

❶ ボウルにⒶを入れ、泡だて器で混ぜる。
❷ ❶の生地から大さじ3を取り出し、ココアを加えて混ぜ、絞り袋に入れる。（お絵かき用）

焼く

❸ 温度 160 で予熱する。
❹ 予熱が完了したらサラダ油をひき、❷でフライパンに絵を描く。
　※ フッ素加工のフライパンは、油をひかなくてもよいでしょう。
❺ ココア生地の表面が固まってきたら、ホットケーキの生地を上から流し入れる。
　表面に泡が出てきたら（2〜3分後）、裏返して火が通るまで焼く。（約2分）

※ 余ったココア生地でフライパンに絵や文字を描き、泡が出てきたら裏返して焼き、ホットケーキの飾りにしてもよいでしょう。

ハンバーグ

材料：4人分

具

Ⓐ 玉ねぎ（2cm角）……中1個
Ⓐ 食パン（8つにちぎる）…1/2枚
牛かたまり肉（2〜3cm角）…300g
Ⓑ 卵……1個
Ⓑ 牛乳……大さじ1
Ⓑ 塩……小さじ1/2
Ⓑ ナツメグ・こしょう……各少々
サラダ油……適量

・ソース（混ぜ合わせておく）
　トマトケチャップ……大さじ5
　ウスターソース……大さじ3
・付け合わせ
　粉ふきいも・さやインゲンのソテー……適量

肉だねを作る

❶ フードプロセッサーなどで、Ⓐを粗みじんに切る。
❷ 肉・Ⓑを加え、30〜50秒混ぜ合わせる。
❸ タネを4等分し、空気を抜いて小判型にし、中央をくぼませる。

1 「焼き物」でスタートする。

2 温度 180 に合わせる。

3 予熱 表示が消えたら、油を入れてタネを並べ、ふたをして4〜5分焼く。

4 焼き色が付いたら裏返し、ふたをして3〜4分焼く。
竹串を刺して、澄んだ肉汁が出たら出来上がり。

焼きぎょうざ

材料：25個分

ぎょうざの皮……25枚
豚ひき肉……100g
キャベツ（みじん切り）……170g
ニラ（みじん切り）……40g
万能ねぎ（小口切り）……40g
しょうが・にんにく（みじん切り）…各1片
サラダ油……適量
Ⓐ 酒・しょうゆ……各大さじ1
Ⓐ ごま油……小さじ1
Ⓐ 塩・こしょう……少々
水……100ml
・たれ（混ぜ合わせておく）
　しょうゆ・酢…各大さじ1
　ラー油……適量

下準備

❶キャベツに塩（分量外）をもみこんでしばらくおき、絞って水気を切る。
❷豚ひき肉とⒶを粘り気が出るまでよく混ぜる。
❸❷に❶のキャベツと、ニラ・万能ねぎを加えてさらに混ぜる。
❹❸をぎょうざの皮で包む。

焼く

❺温度 200 で予熱する。
❻予熱が完了したらサラダ油をひき、ぎょうざを並べてすぐに水100mlを入れる。
　ふたをして2〜4分焼き、水気がなくなったらふたを開け、さらに1〜3分焼く。
※お好みで、たれにつけていただく。

ポークソテー

材料：4人分

豚肩ロース（1枚約120g）……4枚
塩・こしょう……少々
薄力粉……適量
サラダ油……適量
大根おろし・ポン酢・万能ねぎ（小口切り）……各適量

下準備

❶ 豚肉は筋を切り、肉たたきなどでたたいて両面に塩・こしょうを振り、薄力粉をまぶす。

焼く

❷ 温度 230 で予熱する。
❸ 予熱が完了したらサラダ油をひき、❶を並べてふたをし、焼き色が付くまで2〜3分焼く。
❹ 裏返してふたをし、さらに焼き色が付くまで2〜3分焼く。
❺ 食べやすい大きさに切り、大根おろし・ポン酢・万能ねぎをかけていただく。

揚げる

光・揚げ物温度調節機能を正しく働かせるために

鍋

鍋の種類・材質・底の形や大きさに注意！
（取扱説明書をご覧ください）

鍋によっては油温がずれる・予熱時間が長い・異常を検知して加熱できないものがあります。（特にアルミ・銅鍋は、予熱に15分程度かかるものがあります）
➡鍋に添付の説明書もご確認ください。
➡ CH·IH ・ I H マークの鍋をお勧めします。

鍋は光火力センサーが隠れるように置く！

鍋底・トッププレートの汚れは取る！

油

油量は200〜800g（0.22〜0.9L）、深さ1cm以上が基本！

熱い油・茶褐色の油・揚げカスが沈んだまま残っている油は使わない。

予熱 **予熱を始めたら、油を継ぎ足したり、もう片方のIHヒーターに移動させない！**

予熱 表示が消えるまでは、食材や菜ばしなどを入れない！
（異常を検知して、加熱が止まることがあります）

油の飛び散りを少なくするには

油の飛び散りやすい材料は、下ごしらえする！（水分や空気が加熱されると膨張して破裂します）

切り目などを入れる

- えび：尾の先を切る
- ししとう：縦に切り込みを
- いか：皮をむき、両面に切り目を
- うずらの卵：串などを刺す

水分をふき取る
- 魚介類・しいたけ・ピーマンなどの野菜

竹串などで穴を開ける
- 皮や薄皮のついたにんにくなど

ベーキングパウダーや砂糖を入れる
- ドーナツなどの生地

揚げ過ぎると破裂するので注意！
- けんさきいか・するめいかなど
- コロッケ
- うずらのゆで卵・にんにくなど
- ししとう・おくらなど（中が空洞の野菜）

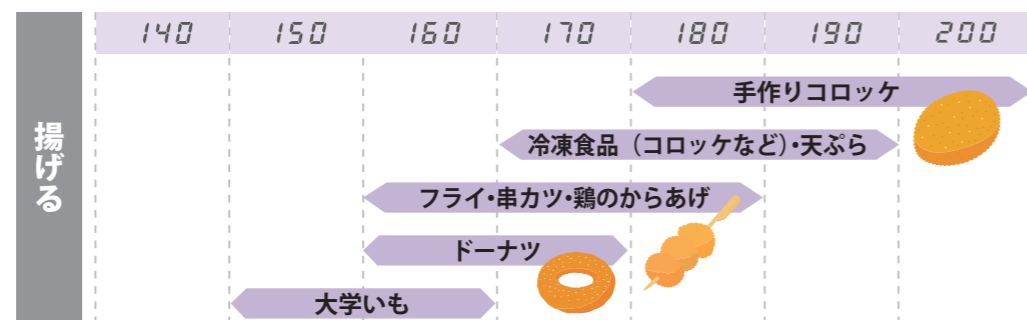
鍋の内側についた水滴をふいてから、油を入れる！
（油温が上がってくると飛び散ります）

温度の目安

必ずお守りください

⚠警告

- **そばを離れない**
（発火のおそれ）

- **「メニュー」で「揚げ物」を選んで調理する**
- **200g（0.22L）以上、深さ1cm以上の油で調理する**
- **鍋・フライパンなどは光火力センサーが隠れるように置く**
（油温が上がりすぎ、発火のおそれ）

豚肉串揚げ

材料：4枚分
豚ロース（トンカツ用）……4枚
玉ねぎ……1½個
塩・こしょう……少々
小麦粉……適量
Ⓐ（合わせて溶く）
　溶き卵……2個分
　牛乳……1/4カップ
パン粉……3カップ
添え野菜……適量
（キャベツ・きゅうり・にんじん）
付け合わせ（レモン・パセリ）…適量
揚げ油……適量

下準備
❶豚ロース肉は身と脂の間にある筋を切り、1枚を6つに切る。
❷玉ねぎはくし切りにする。
❸串に玉ねぎ・豚肉の順に刺して塩・こしょうし、小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣を付ける。
❹フライパンに揚げ油を入れる。

1 「揚げ物」でスタートする。

2 温度 180 に合わせる。

3 予熱 表示が消えたら、串を入れて裏返しながら約3〜4分揚げる。

バナナのプチドーナツ

材料：2人分
バナナ……1本
グラニュー糖……大さじ2
レモン汁……小さじ1/2
Ⓐ ホットケーキミックス…50g
　卵……1/2個
　牛乳……大さじ1½
揚げ油……適量

下準備
❶バナナは輪切りにして、グラニュー糖・レモン汁と絡める。
❷ボウルにⒶを入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせて衣を作る。
❸鍋に揚げ油を入れ、温度 160 で予熱する。
❹予熱表示が消えたらバナナを衣にくぐらせて、返しながら約3分揚げる。（2回に分けて揚げる）

あじの南蛮づけ

材料：4人分
あじ……8尾
塩……少々
小麦粉……適量
揚げ油……適量
にんじん（せん切り）……1/4本
玉ねぎ（薄切り）……1/4個
ピーマン（せん切り）……2個
プチトマト（4等分に切る）‥6個
・調味液
　酢・しょうゆ……各大さじ3
　砂糖……大さじ1½

下準備
❶あじは、ぜイゴ・えら・腹わたを取って水洗いし、軽く塩を振る。
❷あじの水気をよくふき、小麦粉を全体にまぶして余分な粉をはたく。

揚げる
❸鍋に揚げ油を入れ、温度 170 で予熱する。
❹予熱表示が消えたら、あじを6〜7分揚げる。
油をきって調味液につけ、野菜を全体に散らす。
※あじは揚げてすぐに液につけ込むと、味がよくしみます。

グリルで焼く（グリル調理の使い分け）

自動で焼く P.12～13

焼きたいメニューに合わせて、火力や時間を自動で調節！
●下準備をキッチリと！　●冷凍物は完全に解凍して！

生・姿焼き
●水分の多い生魚（あじなど）の塩焼きは下ごしらえを。
①両面に塩を振り、約20分おく。
②水洗いし、水気をふき取って振り塩をする。
●生さんまや川魚は、焼く直前に振り塩をする。
●皮が乾燥すると、皮が裂けたり反りやすくなるので切れ目を入れる。
●姿焼きは焦げすぎ・型くずれ防止のため、尾ヒレに化粧塩を。

つけ焼き
●つけ焼きは、焦げやすいのでたれをふき取る。
●みそづけは、みそを洗い流してふく。

切身／干物
●切身は皮に切れ目を入れる。

●干物は皮面を下にする。

自動で焼くときは
●下準備をキッチリと！
●冷凍物は完全に解凍！
●調理中は扉を開けない。（途中で開けると、うまくできません）

まちがえてスタートしたときは
●30秒以内なら、グリルを切って、自動でやり直せます。
●30秒以上たっていたら、手動で火力調節して焼いてください。

焼き足りないときは
●手動で追い焼きしてください。

手動で焼く P.12～13

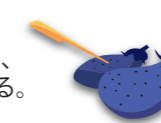
自動で焼けないものや、お好みの焼け具合にしたいときに！

焦げやすいもの
●みりん干しなど

焼けにくい干物
●丸干しなど

反りやすいもの
●あなごは、串を刺す。
●いかには、切れ目を。

とり肉
●皮付きもも肉は皮に穴を開け、皮面を上にして。

焼きなす
●破裂を防ぐため、表面に穴を開ける。

その他、自動で焼けないもの
●さざえなどの貝

温度設定で焼く P.14～15

温度と時間を選んで調理。オーブン感覚で使えます！
●140～280℃の幅広い温度で、お菓子作りも。

おかずにも
●ピーマンの肉詰め・ホイル焼きなど

軽食にも
●ピザ・焼きおにぎりなど

お菓子にも
●ブラウニー・ホイルケーキなど

注意

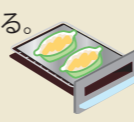
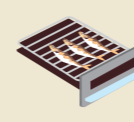
●そばを離れたり、必要以上に加熱しない
●受け皿にアルミ箔・クッキングシート・グリル用敷石などを敷かない
（発火・発煙のおそれ）

●使用後や連続使用時は、受け皿・焼き網に残った調理物・脂分を取り除く
（発火のおそれ）

グリル調理のポイント

グリル皿へのこびりつきを防ぐには
●サラダ油を塗る。

調理物などが庫内の天井に当たらないようにご注意！
●調理物の厚み・容器の高さは4cm以下にする。
●ハマグリなど開くものは焼かない。
●もちなど膨れるものは焼けたらすぐに取り出す。（ヒーターなどにくっついて固まり、扉が開かなくなる原因）

調理物を焼き網に載せるときは
●中央に載せ、扉はゆっくり閉める。（調理物が庫内右奥のセンサーに当たると自動調理がうまくできません）
●焦げやすい、薄い部分は手前側にする。

串焼きなどで串の焦げが気になるときは
●串にアルミ箔を巻く。

こんなときは、焼き網にアルミ箔を敷いて！
●底がザラザラした容器などを載せるとき（焼き網のフッ素はがれを防ぎます）
●底がツルツルしたバットなどを載せるとき（容器ずれによる、焼きムラを防ぎます）
●ミートローフなど、たれが焦げやすいものを載せるとき（調理物の底が焦げるのを防ぎます）
※アルミ箔は、焼き網からはみ出さないようご注意を！

受け皿に水を入れる/入れないの使い分けは
●調理のできばえや時間は同じですので、お好みで使い分けてください。
・水を入れる：受け皿の汚れが取れやすい
・水を入れない：水を入れる手間や、水をこぼす心配がない

グリルで焼く（自動・手動）

火力調節の目安

- 焼け具合や時間は、調理物の種類・大きさ・数・鮮度や季節などにより異なります。
- 手動は焼け具合を見ながら焼いてください。

		弱	中	強
自動 自動で焼き上がるおよその時間です	生・姿焼き	小あじ 1～6尾 16～20分 はたはた （小さめ、脂ののっているもの）	さんま 1～4尾 16～21分 あじ・いわし・真だい・いさき ◀ 生　魚 ▶	たい（400g以上） 1尾 20～23分 あじ（250g以上）・ひらあじ・甘だい （大きめ、水分の多いもの）
	切身/干物	さんまの開き 1～2枚 10～13分 ししゃも （小さめ、薄め、よく乾燥したもの）	塩さば・甘塩ざけ 1～4切 10～13分 一塩ものの切り身 開きあじ・ほっけ かれい一夜干し 1～2枚 11～14分 ◀ 干　物	生さば・生ざけ 1～4切 10～16分 生の切り身
	つけ焼き	手作りのみりんづけ 1～4切 10～15分 （小さめ、つけ時間の長いもの）	ぶりのつけ焼き さわら・たいのみそづけ しょうゆづけ 1～4切 11～13分 ◀ つけ焼き	
		弱*	中*	強*
手動 この時間を目安に設定してください	手動グリル 自動で焼けないもの	いわしのみりん干し 8枚 4～6分 ※みりん干し・市販のみりんづけは、焦げやすいので注意 ももつけ焼き 1～2枚 18～22分	もも塩焼き 1～2枚 17～20分 手羽先・手羽元	うるめいわし 8～10尾 6～8分 さざえのつぼ焼き 6個 10～12分 いかの姿焼き 2はい 8～10分 焼きなす（直径4cm） 3本 18～20分

＊手動の消費電力は、「水なし/水あり」により異なります。
弱:950W相当　中:1,120W相当　強:1,290W相当（水なしの場合）
弱:950W相当　中:1,460W相当　強:1,740W相当（水ありの場合）

ぶりのつけ焼き

材料：4人分
ぶりの切り身……4切
・たれ（混ぜ合わせる）
　しょうゆ……大さじ4
　みりん……大さじ3
　酒……大さじ1
　砂糖……大さじ2

下準備
❶ぶりの切り身をたれにつける。（約30分）
❷たれをふき取ってから、焼き網に載せる。

1 つけ焼き を選ぶ。

2 火力 中 のままで、スタートする。

ブザーが鳴って切れると焼き上がり。

いかの姿焼き

材料
生いか（1ぱい/約220g）…2はい
・たれ（混ぜ合わせる）
　しょうゆ……大さじ4
　みりん……大さじ4
　砂糖……大さじ1

下準備
❶生いかは内臓を取り除き、両面に切り目を入れる。
❷たれにつける。（約30分）
❸たれを切り、焼き網に載せる。

焼く
❹手動 強 で8～10分焼く。
※種類によっては焦げやすいので注意しましょう。

手羽先の塩焼き

材料：6本分
手羽先……6本
塩・こしょう……各少々
レモン（くし型に切る）…適量

焼く
❶手羽先に塩・こしょうをする。
❷焼き網に載せ、手動 中 で17～20分焼く。

グリルで焼く（温度設定）

温度の目安

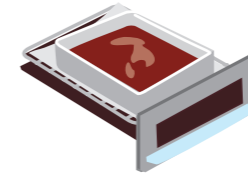
●焼け具合は、調理物や容器の種類・大きさ・数などにより異なります。
●焼き時間が30分を超えるものは、タイマーを使ってください。（約30分で切り忘れ自動OFFが働いて通電が止まります。）

	メニュー例	温度	焼き時間	ポイント
温度設定	ラスク （フランスパン薄切り）8枚	140	10分 10〜15分	・何もつけずに約10分焼き、溶かしバターを塗ってグラニュー糖を振りかけ、さらに10〜15分焼く。
	ブラウニー（ケーキ） （18×18cmの焼き型）1皿	160	20〜25分	・作り方（P.15）
	ホイルケーキ （5×13cm）6個		25〜30分	・作り方（P.15）
	フライ温め （コロッケ）6個	180	6〜8分	
	卵のココット （直径8cmの陶器製ココット）4個		12〜15分	
	ミートローフ （約350g：10×18×3cm）	200	25〜30分	・焼き網にアルミ箔を敷いて焼く。
	帆立て貝のグラタン （開いた殻を皿に）4個	220	10〜15分	・焼き網にアルミ箔を敷いて焼く。
	スペアリブのつけ焼き （約10cm）4本		20〜25分	
	えびのオーブン焼き （15〜16cm）8尾	240	10〜12分	
	焼き豚 （約300g：厚さ3cm以下）		25〜30分	
	ピーマンの肉詰め 8個	260	12〜15分	・作り方（P.15）
	ピザ（冷蔵） （直径20cm以下）1枚		5〜8分	・焼き網にアルミ箔を敷いて焼く。
	焼きいも （厚み4cm以下）3本	280	20〜30分	
	焼きおにぎり （約120g）4個		10〜15分	

ブラウニー

材料：18×18×5cmの角型1台分
無塩バター（常温にしておく）……100g
三温糖……100g
卵（常温にしておく）……M2個
ブランデー……大さじ1½
Ⓐ（合わせてふるう）
　薄力粉……100g
　純ココア……50g
くるみ……60g（刻む）

準備
❶ 型にクッキングシートを敷く。

焼く
❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでクリーム状になるまで混ぜる。
❸ ❶に三温糖を2回に分けて加え、白っぽくなるまでよくすり混ぜる。
❹ ❷に溶いた卵を少しずつ加えて混ぜ、ブランデーも加えて混ぜる。Ⓐを加えて、へらでさっくりと混ぜ、最後にくるみを混ぜる。
❺ ❹を型に流し入れ、アルミ箔を敷いた焼き網に載せ、温度 160 で20〜25分焼く。
❻ 焼き上がったら型から取り出し、充分に冷ましてから切り分ける。

ピーマンの肉詰め

材料：8個分
ピーマン……4個
　（縦半分に切り、種を取り出す）
小麦粉……適量
玉ねぎ…1/2個（みじん切り）
バター……適量
Ⓐ
　合びき肉……250g
　卵……1個
　パン粉……大さじ1
　塩……小さじ1/2
　こしょう・ナツメグ‥各適量

・ソース（混ぜ合わせておく）
トマトケチャップ……大さじ3
ウスターソース……大さじ1½

肉だねを作る
❶ フライパンにバターを熱して玉ねぎをいため、冷ましておく。
❷ ピーマンの内側に小麦粉をまぶしておく。
❸ ❶とⒶをボウルに入れ、よく混ぜる。
❹ ❸をピーマンの内側に詰める。

焼く
❺ 焼き網にピーマンを下にして載せ、温度 260 で12〜15分焼く。
❻ 仕上げにソースをかける。

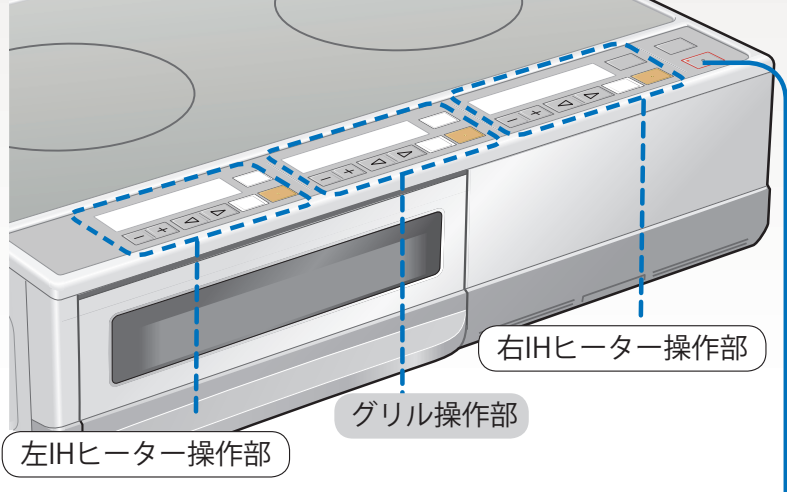
ホイルケーキ

材料：6個分
薄力粉……100g
ベーキングパウダー……小さじ1/2
　（合わせてふるっておく）
バター（室温に戻しておく）……90g
砂糖……70g
卵（M）……2個
バニラエッセンス……適量
レーズン……50g
アルミ箔…15cm×25cm×6枚
　（バターを塗っておく）

生地を作る
❶ ボウルにバターを入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、砂糖を数回に分けて加えてさらに混ぜる。
❷ ❶に、卵とバニラエッセンスを加えてよくかき混ぜる。
❸ 混ざったら、レーズンを加え、薄力粉とベーキングパウダーを加えてさっくりと混ぜる。

焼く
❹ アルミ箔に❸を等分に載せ（約60g）、約5×13cmの大きさに包む。
❺ ❹を焼き網に載せ、温度 160 で25〜30分焼く。

基本的な
ボタン操作

詳しい操作は取扱説明書を
ご覧ください。

電源スイッチを入れる

左右IH

1 スタートする　2 火力や温度を調節する　3 切る

●煮る・ゆでる 温める・蒸す 焼く・いためる
右IH 切/入 → ◁ ▷ → 右IH 切/入
保温 1 2 3 4 5 こげつき 弱 中 強

●揚げる
揚げ物 切/入 → ◁ ▷ → 予熱報知 揚げる → 揚げ物 切/入
180 予熱 揚げ物　180 揚げ物

左IH

●焼く
焼き物 切/入 → ◁ ▷ → 予熱報知 焼く → 焼き物 切/入
200 予熱 焼き物　200 焼き物

グリル

1 メニューを選ぶ 選んだメニューが点滅　2 火力や温度を調節する　3 スタートする　4 切る

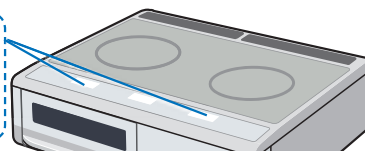
●グリル（自動）
メニュー 押すごとに切り換わる → ◁ ▷ → グリル 切/入 → 自動的に切れる
弱 中 強 生・姿焼き 切身/干物 つけ焼き 温度設定　残り 19分 グリル 生・姿焼き 弱 中 強

●グリル（温度設定）
メニュー 4回押す → ◁ ▷ → グリル 切/入 → グリル 切/入
温度 140 生・姿焼き 切身/干物 つけ焼き 温度設定　温度 グリル 200 温度設定

●グリル（手動）
1 スタートする → 2 火力を調節する → 3 切る
グリル 切/入　手動グリル 弱 中 強　◁ ▷　グリル 切/入

「こげつきお知らせ」を解除するには（左右ＩＨヒーターのどちらの操作部でも解除できます）

1 電源スイッチを入れ
－ と ▷ を
約1秒間、同時に押す

「ピッ」と鳴って
こげつき 表示が
瞬時点灯します

2 左IH 切/入 を押し こげつき が表示しないことを確認する

ZY08－C33
S0712Y0